

Prosto wiosną

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*

Jeśli pokażemy, że **przy odpowiedniej organizacji** zadań kuchennych roślinne **gotowanie jest proste**, to możemy wpłynąć na **wybory** dietetyczne sporej grupy sceptyków

Kiedy przeszliśmy na dietę wegańską, co dla nas było przede wszystkim decyzją etyczną, poczuliśmy, że ciąży na nas zobowiązanie. Wiązało się z tym, że wiele osób, które chciałyby coś zmienić w swoim jadłospisie, patrzy, jak roślinożercy radzą sobie na co dzień z przygotowaniem dań bezmięsnych. Jeżeli pokażemy, że przy odpowiedniej organizacji zadań kuchennych jest to proste, to – mamy nadzieję – możemy wpłynąć na wybory dietetyczne sporej grupy niezdeterminowanych.

W naszym wypadku dochodzi jeszcze bezglutenowość. Wydawałoby się, że to dość mocno komplikuje sprawę, ale uwierzcie nam, że naprawdę dosyć łatwo można z tym sobie poradzić.



Najważniejsze to wyrobić w sobie nawyk przygotowania półproduktów takich jak ugotowany ryż, ziemniaki, soczewica, upieczone buraki, dynia lub grillowane warzywa. Można je przechować w lodówce przez kilka dni i w razie potrzeby użyć do przygotowania szybkiego i treściwego dania, bo wszystko mamy wstępnie gotowe. Z tych składników można zrobić coś na ciepło lub przygotować odżywczy lunch.

Dzisiaj mamy dla Was dwie lekkie i wiosenne propozycje sałatek. Na duży głód proponujemy danie z czarną soczewicą i ryżem, a na mały – z pieczonego buraka z owocami i dodatkiem zieleniny. Smacznego i na zdrowie!

Sałatka z pieczonych buraków z owocami

2 buraki (250 g)
1 duża pomarańcza
0,75 szklanki owoców granatu
2 garści malin
3 łyżki kaparów
2,5 łyżki ziaren słonecznika
2,5 łyżki pestek dyni
1 garść posiekanych liści kolendry
1 garść posiekanej natki pietruszki
1 garść posiekanych liści mięty
1 łyżka sosu sojowego tamari
2 łyżki oliwy
1 łyżka syropu z agawy
1 łyżka soku z cytryny

Buraki pieczemy w piekarniku w temperaturze ok. 180 st. C, aż zmiękną [ok. 1–1,5 godz.]. Pestki słonecznika i dyni prażymy na rozgrzanej patelni i gdy zaczną strzelać, podlewamy je sosem sojowym. Szyb-

ko mieszamy, aż sos odparuje. Buraki schładzamy i obieramy ze skórki, kroimy w kostkę i wrzucamy do miski. Następnie obieramy pomarańczę i dzielimy ją na cząstki, które kroimy na drobne kawałki. Dorzucamy do miski, dodajemy kapary wraz z posiekaną zieleniną. Nacinamy granat i wyluskujemy z niego soczyste nasio-



*Jola Stoma
& Miśrek Trymbulak*

projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl



na. Dorzucamy je do sałatki. Później dodajemy oliwę, syrop z agawy i sok z cytryny. Całość dokładnie mieszamy.

Sałatkę możemy schłodzić przez chwilę w lodówce lub od razu przełożyć do misek. Do każdej porcji dodajemy maliny.

Tej sałatki nie musimy solić, ponieważ jest wystarczająco słona za sprawą sosu sojowego dodanego do prażących się pestek.

Sałatka z czarną soczewicą i ryżem

1,5 szklanki ugotowanego ryżu basmati
1 szklanka ugotowanej czarnej soczewicy
1 puszka kukurydzy
1 czerwona papryka
2 kiszzone cytryny lub 4 łyżki kaparów
250 ml wegańskiego majonezu
0,5 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą. Jeśli użyliśmy kaparów, możemy dodać skórkę otartą z jednej cytryny.